

६. अन्नातील विविधता



करून पहा

बाजारातून आणलेल्या भाज्या, धान्य यांचा वापर आपण आहारात नेहमी करतो. या संदर्भात पुढील कृती करूया.

- बाजारातून किंवा दुकानातून कोणते धान्य किंवा भाजीपाला तुमच्या घरी आणतात ते समजून घ्या.
- धान्य किंवा भाजीपाल्यापासून तुमच्या घरी बनवलेल्या पदार्थांचा खालीलप्रमाणे तक्ता वहीत तयार करा.

अ.क्र.	धान्य व भाजीपाला	घरी बनवलेला पदार्थ	एकूण संख्या
१.	तांदूळ/धान	 भाकरी इडली भात	३
२.			

- तुम्ही तयार केलेली यादी पहा. एक धान्य किंवा भाजीपाल्यापासून एकापेक्षा जास्त पदार्थ तयार झाले असतील, अशा पदार्थांची एकूण संख्या पुढील रकान्यात लिहा.
- तुमची तयार झालेली यादी, मित्र/मैत्रिणींच्या यादीसोबत तपासून पहा.
- तुमच्या यादीत नसलेला, परंतु त्यांच्या यादीत असलेला पदार्थ खालीलप्रमाणे तक्त्यात नोंदवा.

अ.क्र.	मित्राच्या यादीतील धान्य व भाज्या	बनवलेला वेगळा पदार्थ
१.	तांदूळ/धान	 मोदक डोसा
२.		

- तुमच्या असे लक्षात येईल, की काही वेळेस एकाच अन्नघटकापासून विविध पदार्थ तयार होतात.
- अन्नपदार्थांत जरी विविधता असली, तरी त्यांतील मुख्य अन्नघटक समान असतो. वरील उदाहरणात आपण तांदूळ/धान या मुख्य अन्नघटकापासून तयार केलेले विविध पदार्थ पाहिले.
- आपल्या देशात राज्या-राज्यांतील अन्नपदार्थांत विविधता आढळते, हे लक्षात घ्या.



जरा डोके चालवा

- एखाद्या प्रदेशात एक अन्नघटक मुख्य असतो. असे होण्यामागचे कारण काय असावे ?
- प्रदेशानुसार मुख्य अन्नघटकांतही विविधता आढळते, याचे कारण काय असेल बरे ?



- वरील नकाशाचे निरीक्षण करा.
 - खाद्यान्न पिकांचे देशातील वितरण लक्षात घ्या.
 - प्रदेशानुसार पिकांमधील वितरणांतील फरक समजून घ्या.
- (१) किनारपट्टीच्या प्रदेशात जास्त प्रमाणात कोणते खाद्यान्न पीक घेतात ?
 - (२) उत्तर भारतात कोणकोणती खाद्यान्न पिके होतात ?
 - (३) मध्यवर्ती भागात कोणते मुख्य खाद्यान्न पीक घेतले जाते ?
 - (४) भारताच्या दक्षिण भागात तांदळाचे पीक मोठ्या प्रमाणावर होते. यामागचे कारण काय असावे ?

आपल्या देशात शेती हा व्यवसाय सर्वत्र केला जातो. ही शेती मुख्यतः पावसाच्या पाण्यावर अवलंबून आहे. पाऊस सर्वत्र सारखा पडत नाही, तो कमी-जास्त पडतो. जास्त पावसाच्या प्रदेशांमध्ये तांदूळ (भात), नारळ, नाचणी, वरई अशी पिके घेतात. मध्यम पावसाच्या प्रदेशांत गहू, तूर, सोयाबीन ही पिके

घेतली जातात. कमी पावसाच्या प्रदेशांत ज्वारी, बाजरी, मटकी अशी पिके घेतली जातात.

पीक चांगले येण्यासाठी चांगले बियाणे, सुपीक जमीन, पुरेसा सूर्यप्रकाश आणि आवश्यक तेवढे पाणी यांची गरज असते. आपल्या देशात ऋतूनुसार अन्नधान्य व भाजीपाला यांत विविधता दिसून येते.



करून पहा



तुमच्या परिसरातील फळे विकणाऱ्यांची भेट घ्या. दुकानात विक्रीला ठेवण्यात आलेल्या फळांची नावे तुमच्या वहीत नोंदवा. खालील मुद्द्यांच्या आधारे त्यांच्याशी चर्चा करा.

- (१) कोणती फळे वर्षभर विक्रीसाठी असतात ?
- (२) पावसाळ्यात न मिळणारी फळे कोणती ?
- (३) उन्हाळ्यामध्ये कोणती फळे विक्रीसाठी असतात ?
- (४) कोणत्या ऋतूत फळे मुबलक प्रमाणात मिळतात ?
- (५) कोणत्या ऋतूत फळांची उपलब्धता कमी असते ?

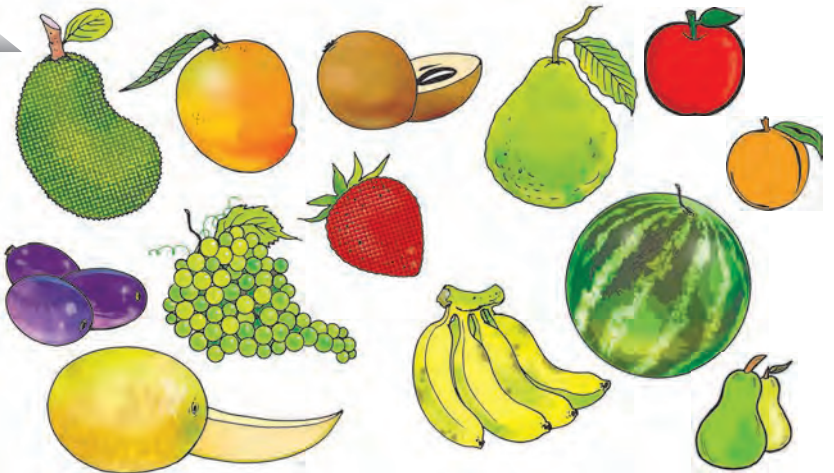
- फळांची उपलब्धता ऋतूनुसार कमी-जास्त होते. ऋतूनुसार त्यांमध्ये विविधताही आढळते.



जरा डोके चालवा

चित्रातील फळे पहा. पुढीलप्रमाणे वहीमध्ये तक्ता तयार करा.

- कोणत्या ऋतूत कोणती पिके येतात त्याची नोंद करा.
- चित्रामध्ये नसणारी पण तुम्हांला माहित असणारी फळेदेखील ऋतूनुसार तक्त्यात लिहा.



उन्हाळा	पावसाळा	हिवाळा



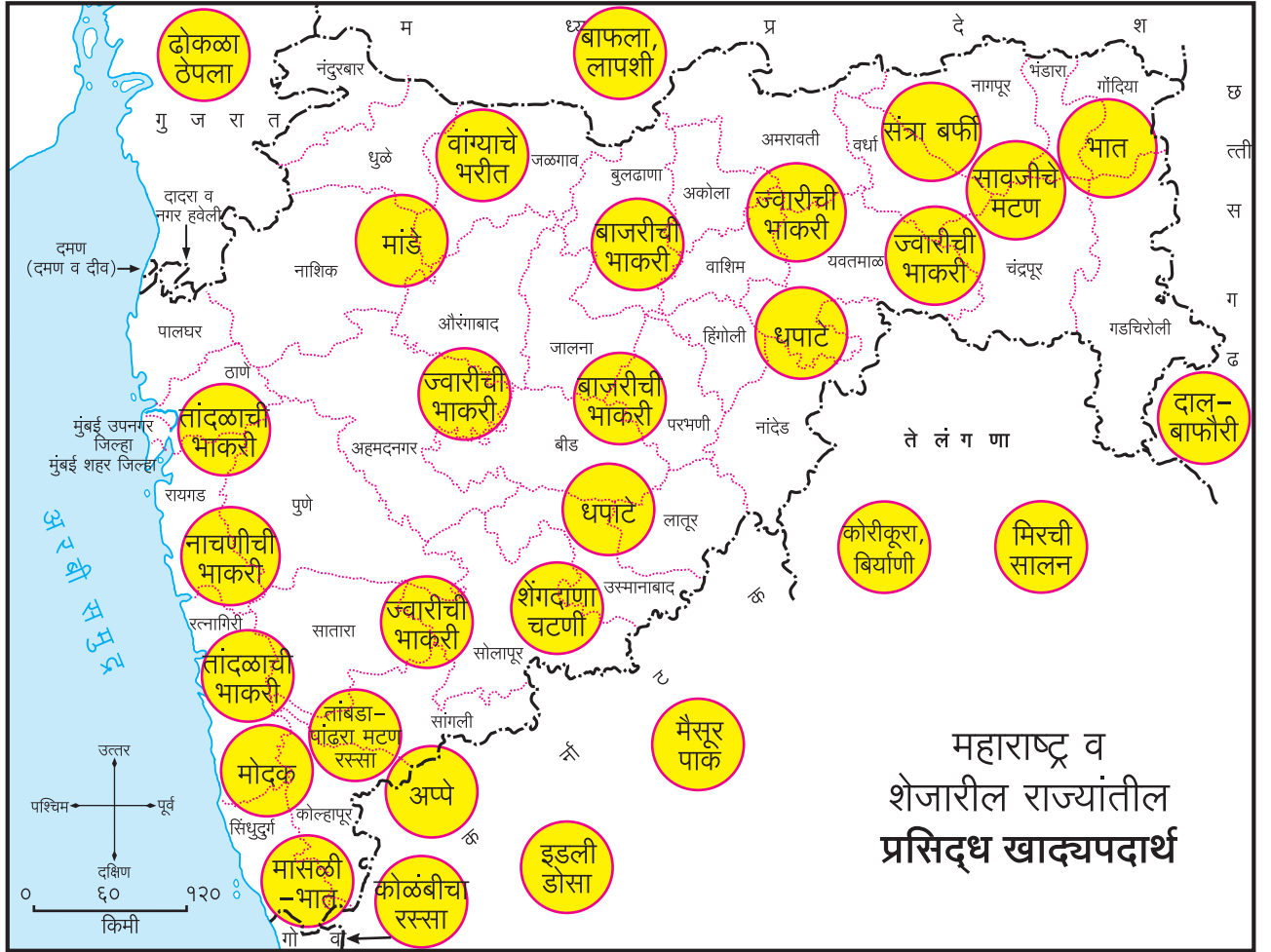
काय करावे बरे

- इरफान आणि सुप्रियाला बाजारामध्ये बटाटे खूप स्वस्त मिळाले आहेत. त्यांना बटाट्याची भाजी खाण्याचा कंटाळा आला आहे. तुम्ही त्यांना बटाट्यापासून बनवले जाणारे वेगवेगळे पदार्थ सुचवा.



सांगा पाहू

खाली दिलेल्या नकाशात महाराष्ट्र व शेजारील राज्यांतील प्रसिद्ध खाद्यपदार्थ दिले आहेत. नकाशाचे निरीक्षण करा व पुढील कृती करा.



- खालीलप्रमाणे तक्ता तयार करा.
- जिल्हा/राज्य व पदार्थाची यादी करा.
- हे पदार्थ कोणत्या धान्यापासून/फळापासून/भाजीपासून बनवले आहेत, त्याची माहिती घ्या. त्याची नोंद 'वापरलेला अन्नघटक' या शीर्षकाखाली करा.

जिल्हा/राज्य	पदार्थ	वापरलेला अन्नघटक

कोणत्याही प्रदेशात पिकणाऱ्या मुख्य पिकाचा उपयोग, त्या प्रदेशात विविध पदार्थ बनवण्यासाठी केला जातो. उदा., महाराष्ट्राच्या पठारी प्रदेशात ज्वारी मोठ्या प्रमाणात होते. या भागात ज्वारीपासून हुरडा, लाह्या, भाकरी, घुगऱ्या, पापड, सांडगे, आंबील, धपाटे, धिरडे इत्यादी पदार्थ बनवले जातात.

कोकणात किंवा समुद्रकिनाऱ्यालगतच्या प्रदेशांमध्ये तांदूळ, नारळ व खोबरेलतेलाचा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जातो. मध्यमहाराष्ट्रात ज्वारी, बाजरी, भुईमूग, सोयाबीन, तीळ व मोहरी इत्यादींचा वापर मोठ्या प्रमाणावर करतात. मृदा व हवामानानुसार पिकांमध्ये हा बदल होतो हे लक्षात घ्या. या बदलांनुसार प्रदेशातील लोकांचा आहार ठरतो.



माहीत आहे का तुम्हांला

पूर्वी ठरावीक ऋतूत मिळणारी काही फळे व भाज्या आता वर्षभर मिळू लागल्या आहेत. याची काही कारणे आहेत.

- (१) वर्षभर पाण्याची उपलब्धता.
- (२) सुधारित बियाणांची उपलब्धता.
- (३) जगाच्या वेगवेगळ्या भागांतून येणारी फळे व भाज्या.
- (४) जलद वाहतुकीच्या सोई.



जरा डोके चालवा

- तुम्हांला ज्वारी, बाजरी, गहू, तांदूळ व मका या धान्यांपासून तयार केलेले पदार्थ खायला मिळणार नाहीत असे समजा. मग तुम्हांला कोणते पदार्थ खावे लागतील, याबद्दल विचार करा. त्यांची यादी करा.



हे नेहमी लक्षात ठेवा

प्रदेशातील हवामान, मृदा, पाणी आणि आपली गरज यांवर कोणती पिके होणार हे ठरते. त्यानुसार आपल्या आहारात कोणते प्रमुख अन्न असणार हे सुद्धा ठरते.



आपण काय शिकलो

- अन्नपदार्थांतील विविधता.
- प्रदेशानुसार अन्नपदार्थात विविधता असते.
- अन्नधान्य, फळे व भाज्यांची ऋतूनुसार उपलब्धता.
- महाराष्ट्र व शेजारील राज्यांतील विविध अन्नपदार्थ.



स्वाध्याय

(अ) थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- (१) गव्हापासून कोणकोणते अन्नपदार्थ बनवले जातात ?
- (२) विविध प्रकारच्या खाद्यतेलांची नावे लिहा.
- (३) तुमच्या गावी तयार केला जाणारा विशेष अन्नपदार्थ कोणता ? हा अन्नपदार्थ कशापासून बनवला जातो ?

(आ) गटात न बसणाऱ्या अन्नपदार्थाभोवती ○ करा.

गटात तो न बसण्याचे कारण लिहा.

- (१) कैरी लोणचे, आंबा, मुरांबा, आमरस.
- (२) पुलाव, पराठा, दहीभात, बिर्याणी.
- (३) मैसूरपाक, पुरणपोळी, थालीपीठ, झुणका-भाकर.

(इ) खालीलपैकी धान्य, भाजी व फळभाजी कोणती ते ओळखा.

यांपासून कोणकोणते अन्नपदार्थ होऊ शकतात त्यांची यादी करा.

कणीस

भोपळा

गवार

○○○

उपक्रम

○○○

- इतर प्रदेशांत केल्या जाणाऱ्या, एका पदार्थाची माहिती मिळवा व पालकांच्या मदतीने तो पदार्थ घरी बनवा.
- बाहेरगावी गेल्यावर तुमच्या खाण्यात आलेले, तेथील प्रसिद्ध अन्नपदार्थांची यादी करा. त्यासाठी वापरलेले मुख्य अन्नघटक कोणते ते शोधा.

